

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

				Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets
Llenties estofades amb bajoques <b>04</b>  Gall Sant Pere al forn amb enciam i blat de moro  Pa blanc/integral i Fruita fresca  BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	<u><b>DIA DE LA NATURA</b></u> <b>05</b>  Crema de carbassó  Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam  Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa	Tallarines aglio-olio <b>06</b>  Truita francesa amb amanida de tomàquet  Pa blanc/integral i Fruita fresca  BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Sopa minestrone amb fideus <b>07</b>  Lluç a la planxa amb xampinyons saltejats amb all i julivert  Pa blanc/integral i Fruita fresca  BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa	Arròs amb verdures <b>08</b>  Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn  Pa blanc/integral i Fruita fresca  BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets
Patates estofades amb verdures (mongeta verda, pastanaga i porro) <b>11</b>  Truita francesa amb enciam i olives  Pa blanc/integral i Fruita fresca  BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Minestra saltejada <b>12</b>  Cigrons saltejats amb verdures Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa  BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa	Arròs amb pastanaga i pèsols <b>13</b>  Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro  Pa blanc/integral i Fruita fresca  BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Pèsols saltejats amb ceba <b>14</b>  Lluç a la planxa amb patates al forn  Pa blanc/integral i Fruita fresca  BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa	Macarrons saltejats amb bolets <b>15</b>  Truita francesa amb enciam i pastanaga  Pa blanc/integral i Fruita fresca  BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets
Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada) <b>18</b>  Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet  Pa blanc/integral i Fruita fresca  BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Bròquil amb patata <b>19</b>  Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro  Pa blanc/integral i Fruita fresca  BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa	Sopa de verdures amb pistons <b>20</b>  Gall Sant Pere al forn amb patata panadera  Pa blanc/integral i Fruita fresca  BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	<u><b>MENÚ ESPECIAL DE LA MONA</b></u> <b>21</b>  Espirals amb tomàquet  Bacallà a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa	Crema dos llegums <b>22</b>  Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga  Pa blanc/integral i Fruita fresca  BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets
Llenties amb carbassa <b>25</b>  Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  Pa blanc/integral i Fruita fresca	Arròs caldós amb verdures <b>26</b>  Bacallà al forn amb enciam i olives Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa	Cigrons amb pastanaga i patates <b>27</b>  Truita francesa amb enciam i tomàquet  Pa blanc/integral i Fruita fresca	Macarrons amb tomàquet <b>28</b>  Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro  Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>FESTIU</b> <b>29</b>

# CreA la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES**

Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura  pasta/arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn  peix
peix	ou  carn
llegums	verdura  ou
carn	ou  peix

### POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

